12月 市民カレンダー 12/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（日）	**【医】同仁病院**（☎53-3155）	22（木）	**もぐもぐ教室（離乳食教室）** 子育てセンターなかよし（10:30～11:30） ※要予約：申込は、市健康介護支援課（☎52-9281）へ
12（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **行政相談** プラザ八王子（10:00～15:00）	23（金）	
13（火）		24（土）	
14（水）	**人権相談** 保健福祉センター香北（10:00～15:00） **心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ	25（日）	**【医】香北病院**（☎59-2251）
15（木）	**3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）	26（月）	
16（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ	27（火）	
17（土）		28（水）	
18（日）	**【医】宇賀循環器内科・歯科**（☎53-2101）	29（木）	**【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ**（☎53-3031）
19（月）		30（金）	**【医】八井田医院**（☎52-2533）
20（火）		31（土）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）
21（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターぴらふ（☎59-3121）へ		

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝12月26日（月）

市県民税	第4期
国民健康保険税	第6期
介護保険料	第6期
後期高齢者医療保険料	第6期

市立診療所 休診のお知らせ

大栃診療所 12月29日（木）～1月3日（火）
物部歯科診療所 12月28日（水）午前のみ診療
12月29日（木）～1月4日（水）

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	12月18日（日）	12月19日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	12月18日（日）		

年末年始のごみ収集について

12月31日（土）～1月3日（火）4日間すべてのごみ収集をお休みします。犬猫等が食い散らかす恐れがありますので、ステーションに出さないようにご協力をお願いします。

なお、代替収集日は、広報香美今月号の 15ページに掲載しています。

問い合わせ先 環境課 ☎53－1063

1月 市民カレンダー 1/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（日）	**【医】香北病院**（☎59-2251） **秦山公園子どもの広場休園日**	6（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）
2（月）	**【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ**（☎53-3031）	7（土）	
3（火）	**【医】八井田医院**（☎52-2533）	8（日）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）
4（水）		9（月）	**【医】坂本内科**（☎53-2417）
5（木）		10（火）	

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

NO. 143

かぶとりんごのサラダ

材料４人分

材料	分量
かぶ	３００g
りんご	３／４個
レモン汁	少々
サラダ菜	１株
ドレッシング	
りんご（すりおろし）	１／４個分
玉ねぎ（すりおろし）	１／４個分
酢	大さじ１
サラダ油	大さじ３
塩	小さじ１／４

りんごと玉ねぎのすりおろしを加えたフレンチドレッシングです。
いろいろな野菜と組み合わせて“食卓に野菜料理をもう１皿”増やしてみましょう。
（1日の野菜の摂取量の目標値は 350ｇ。高知県民の摂取量は男性 310ｇ、女性 296ｇとなっています。）

① かぶは薄いいちょう切りにし、塩（分量外小さじ 1）をふって軽くもみ、水洗いをして水気を絞る。
② りんごは 4 等分にし、3 切れは皮つきのまま薄切りにしてレモン汁をかけておき、1 切れはすりおろしてドレッシングの材料と混ぜ合わせる。
③ かぶとりんごをドレッシングで和え、サラダ菜を敷いた器に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	塩 分
１４８kcal	１．１g	１０．７g	３６mg	０．６g